

シトリン欠損症との付き合い方 ～ピアプレッシャーとアルコール摂取～

シトリン欠損症とアルコール

シトリン欠損症（CD）患者におけるアルコールの摂取は、危害をもたらす可能性があります。精神障害や異常行動、脳障害、高アンモニア血症のリスクが非常に高いです。飲酒の結果、入院や昏睡状態に陥った患者様もおり、命に関わる危険性があります。未成年の飲酒は禁止されていますが、これらの有害な症状の発症を防ぐためにも、CD患者におけるアルコールの摂取は避けなければなりません。また、アルコールは飲料だけでなく、食品・食事にも含まれることがあります。周囲の人が飲食物を分けてくれたときには、アルコールが含まれていないかどうか、本人に確認するようにしましょう。



ピアプレッシャーとアルコール

ピアプレッシャーとは、他の人から何かをするように誘導される感覚のことです。仲間（ピア）とは、友人、同僚、同級生、知人など、あなたが尊敬する人なら誰でもなり得ます。ピアプレッシャーは、直接的な場合が多いですが、間接的なプレッシャーは、他の人の行動を目にしたときに、「自分もそうしなければ」と思うことです。



ピアプレッシャーによる 飲酒を避ける

自分の意思や判断に反して、お酒を飲むことをプレッシャーに感じることはありません。CD患者にとって、飲酒を断ることはとても大切なことです。お酒を断るときは、自信を持ってください。このような状況で何を言うかをあらかじめ知っておくことで、勇気を出すことができます。



仲間からの飲み物を親切に断る方法：

- 正直に "お酒は苦手で、気分が悪くなりやすい" と伝える。
- 友達に助け・協力を求める。
- お酒を飲めないことを伝える。
- お酒を飲めるほど体調が良くないと伝える。
- 代替品としてノンアルコール飲料を選ぶか、イベントには自分の飲み物を持参する。
- 別の遊びを提案する。
- 必要であれば、その場を離れる。
- 自分の体調について話すのが嫌だと感じたら、言い訳をすることもOK：「明日は朝が早いから」「帰ったら勉強しなくちゃ」。

資料

CDについて仲間に説明するのが難しい場合は、シトリン財団が作成したCDに関する情報を掲載した資料を見せるのもいいかもしれません。各資料については、下記をご覧ください：

<https://patient.citrinfoundation.org/ja/online-resources-2/>

WHOによると、世界の成人（15歳以上）の約半数がアルコールを飲んだことがないとされています。

